Gợi ý thực đơn 900kcal giúp giảm 10kg trong 10 ngày từ dược sĩ

Xem nhanh nội dung bài viết [*Ẩn*]

- **1 Thực đơn 900kcal giúp giảm 10kg trong 10 ngày dựa trên những nguyên tắc gì?**
  - 1.1 Chế độ, thói quen ăn uống
  - 1.2 Thói quen sinh hoạt
  - 1.3 Tình trạng sức khoẻ
  - 1.4 m bảo đủ chất dinh dưỡng
  - 1.5 iều chỉnh cho phù hợp với kết quả thực tế
- **2 Tổng hợp thực đơn 900kcal giúp giảm 10kg trong 10 ngày**
  - 2.1 Thực đơn 900kcal giúp giảm 10kg trong 10 ngày với trứng và táo
  - 2.2 Thực đơn 900kcal giúp giảm 10kg trong 10 ngày với đa dạng món ăn
  - 2.3 Thực đơn 900kcal giúp giảm 10kg trong 10 ngày bằng cách đếm kcal trong từng món ăn
- **3 Giảm cân hiệu quả hơn khi kết hợp với các sản phẩm sau**
  - 3.1 Viên Uống Giấm Đen Giảm Cân Orihiro
  - 3.2 Giảm cân Slim Body Học Viện Quân Y
  - 3.3 Viên Sủi Slim Hami
  - 3.4 Bột Cốm Enzylim
  - 3.5 Viên Uống Rich Slim USA

Phương pháp cắt giảm calo sâu được nhiều người quan tâm để cải thiện vóc dáng nhanh chóng. Tuy nhiên, việc áp dụng chế độ ăn kiêng khắt khe này sao cho khoa học, tránh suy nhược cơ thể vẫn là bài toán khó. Bài viết dưới đây sẽ phân tích chi tiết **thực đơn 900kcal giúp giảm 10kg trong 10 ngày** dưới góc nhìn chuyên gia, đồng thời giải đáp tính thực hư về độ an toàn và hiệu quả thực tế của liệu trình này.

1 Thực đơn 900kcal giúp giảm 10kg trong 10 ngày dựa trên những nguyên tắc gì?

Để thực hiện thành công phương pháp giảm cân này, chúng ta cần hiểu rõ những quy tắc giúp điều chỉnh thực đơn sao cho phù hợp nhất với mỗi cá nhân trong các hoàn cảnh, điều kiện sống khác nhau.

Cần lưu ý rằng: Chế độ 900kcal là mức năng lượng cực thấp, KHÔNG áp dụng cho người có bệnh lý nền

1.1 Chế độ, thói quen ăn uống

Đa số những người muốn giảm cân thường thay đổi chế độ và thói quen ăn uống đột ngột nhưng thực tế, thói quen ăn uống cần được thay đổi từ từ để thích nghi.

Ví dụ cụ thể như khi chúng ta thích ăn đồ chiên xào nhiều mỡ, nếu không thể cắt hoàn toàn lượng dầu mỡ thì hãy chuyển dần sang dầu thực vật, dầu oliu, dầu hướng dương,…Như vậy, chính chúng ta vẫn cảm thấy ngon miệng nhưng đồng thời cũng giảm kha khá lượng mỡ thừa.

Ngoài ra, nếu chúng ta đang ăn quá nhiều thịt và ít rau, cũng đừng vội vã cắt bỏ 100% thịt và trở thành người ăn chay. Điều này không chỉ ảnh hưởng tới kết quả của quá trình giảm cân mà có thể gây "shock" cho cơ thể khi chưa kịp thích nghi với sự thiếu hụt lượng chất đạm nuôi cơ thể. Thay vì vậy, chúng ta có thể cắt giảm dần từ phần thịt mỡ, bì động vật, bổ sung thêm lượng rau thay vào phần cắt giảm đó để đảm bảo khẩu phần ăn lành mạnh hơn.

Chế độ, thói quen ăn uống hằng ngày

1.2 Thói quen sinh hoạt

Đặc thù công việc của mỗi nhóm ngành nghề đều không giống nhau dẫn tới hoạt động thể chất theo đó cũng khác biệt. Do đó, **thực đơn 900kcal giúp giảm 10kg trong 10 ngày cho nhóm người thường xuyên làm việc tay chân là chưa phù hợp**. Bạn có thể tham khảo cách tính lượng calo phù hợp với bản thân nhưng vẫn giúp giảm cân theo công thức sau:

Bước 1:

- **Nam giới:** BMR = (10 x W) + (6.25x H) – (5 x A) + 5
- **Nữ giới:** BMR = (10 xW) + (6.25 x H) – (5 x A) – 161

Trong đó: W là Cân nặng (kg), H là Chiều cao (cm), A là Tuổi.

Bước 2:

Công thức: TDEE = BMR x r

Hệ số vận động (r):

- **Ít vận động (Chỉ làm việc văn phòng):** r = 1.2
- **Vận động nhẹ (Tập thể dục 1-3 buổi/tuần):** r = 1.375

-
-

Vận động vừa (Tập thể dục 3-5 buổi/tuần): r = 1.55

-
-

Vận động nặng (Tập thể dục 6-7 buổi/tuần): r = 1.725

-

Bước 3: Từ kết quả trên bạn hãy trừ đi 1000 calo mỗi ngày để đạt được hiệu quả giảm cân mong muốn

Lịch trình làm việc, sinh hoạt

1.3 Tình trạng sức khoẻ

Phụ thuộc vào tình hình bệnh tật, sức khoẻ thực tế của mỗi người mà thực đơn **900kcal giúp giảm 10kg trong 10 ngày** cũng sẽ thay đổi sao cho phù hợp nhất. Ví dụ, đối với người mắc bệnh tiểu đường, mỡ máu hay cao huyết áp, thực phẩm tương ứng phải giúp hỗ trợ trị bệnh cũng như tuân thủ theo lời khuyên của các bác sĩ, chuyên gia dinh dưỡng. Phương pháp chế biến thực phẩm cũng cần thay đổi cho phù hợp.

1.4 Đảm bảo đủ chất dinh dưỡng

Thực đơn 900kcal giúp giảm 10kg trong 10 ngày mà chúng tôi giới thiệu với mọi người dưới đây không chỉ hỗ trợ giảm mỡ thừa mà còn đảm bảo đa dạng thực phẩm, đủ chất và đặc biệt không ảnh hưởng đến sức khoẻ.

Nếu như áp dụng một phương pháp giảm cân khiến cơ thể bạn cảm thấy rệu rã, mệt mỏi, thậm chí suy nhược vì thiếu chất thì hãy dừng lại ngay, bởi như vậy có nghĩa là bạn đang giảm cân sai cách.

Đảm bảo đủ chất dinh dưỡng

1.5 Điều chỉnh cho phù hợp với kết quả thực tế

Nếu thực tế cho thấy cơ thể đang phản đối lại cách thức giảm cân này (vì thực tế mỗi người khác nhau sẽ cần có chế độ khác nhau, không thể áp đặt một quy chuẩn riêng) thì hãy dừng lại, điều chỉnh từng bước để đảm bảo hiệu quả cao nhất.

Ví dụ như khi áp dụng thực đơn, bạn cảm thấy không thoải mái, thường xuyên uể oải, đói lả nhưng vẫn không giảm được cân, thậm chí tăng cân. Lúc này, bạn hãy điều chỉnh lại chế độ ăn, bổ sung thêm chất xơ, cắt bỏ lượng mỡ từ thịt đỏ. Đặc biệt, bạn cần tránh tuyệt đối rượu bia và các chất kích thích.

2 Tổng hợp thực đơn 900kcal giúp giảm 10kg trong 10 ngày

Đây không phải là thực đơn giảm cân theo cách thông thường mà dường như là một phương pháp thay đổi dần phong cách sống, chuyển sang ăn uống, sinh hoạt lành mạnh, từ đó đốt cháy mỡ thừa và duy trì hiệu quả những ngày sau đó. Vậy cùng theo dõi xem những thực đơn nào đáp ứng yêu cầu này nhé!

2.1 Thực đơn 900kcal giúp giảm 10kg trong 10 ngày với trứng và táo

Đối với thực đơn này, bữa sáng chúng ta nên bắt đầu với 2-3 quả trứng luộc và 1 bát ngũ cốc, thêm 1 cốc trà xanh để đảm bảo năng lượng cho cả một ngày dài.

Bữa trưa để thay đổi khẩu vị, chúng ta sẽ thay bằng các công thức salad trứng khác nhau cùng một quả táo, một tách trà cúc hoặc nước detox cần tây.

Để đảm bảo hiệu quả công việc, xế chiều chúng ta nên bổ sung thêm các loại rau củ, cà rốt, salad trộn sốt không đường, dưa chuột và thêm một quả táo hay một cốc trà xanh. Lưu ý, bữa xế này nên được ăn trước 1 giờ khi tới phòng tập gym để đảm bảo hiệu quả cũng như sức khỏe.

Bữa tối nhẹ nhàng cùng một bát ngũ cốc hoặc cháo yến mạch ăn kèm với hoa quả và các loại hạt để hỗ trợ tiêu hóa, tránh đầy bụng, có thể mix các loại hạt để tăng khẩu vị cho bữa ăn.

Trước khi đi ngủ một giờ, hãy uống một tách trà atiso ấm pha loãng để có một giấc ngủ ngon.

Đồ ăn giúp giảm cân

Lưu ý: Chuẩn bị sẵn các phần rau củ, cà rốt, dưa chuột, cà chua bi để tránh tình trạng thiếu năng lượng dẫn tới đói lả.

2.2 Thực đơn 900kcal giúp giảm 10kg trong 10 ngày với đa dạng món ăn

Ngày đầu tiên, bữa sáng nên bắt đầu với một củ khoai lang luộc, một quả trứng luộc. Bữa trưa chúng ta có thể bổ sung năng lượng với cơm gạo lứt, cà rốt và dưa chuột. Bữa tối nhẹ nhàng cùng cá hồi áp chảo, rau củ quả luộc chấm xì dầu.

Ngày thứ hai chúng ta có thể thay đổi bữa sáng với 2 quả trứng luộc cùng vài miếng trái cây như táo, cam, quýt. Bữa trưa thanh đạm với rau xanh và salad gà. Bữa tối không thể thiếu salad rau, 1 quả cam và 2 quả trứng luộc.

Ngày thứ 3 và ngày thứ 4 tiếp tục chào ngày mới cùng 2 quả trứng luộc và trái cây, buổi trưa ăn một chút phomai ít béo cùng 2 quả cà chua bi và khoai lang luộc. Bữa tối chúng ta có thể đổi món với ức gà áp chảo và salad dưa chuột.

Ngày thứ 5 và 6 bữa sáng có thể đổi sang ngũ cốc tuỳ chọn kèm 1 cốc sữa chua không đường. Bữa trưa có thể chỉ ăn rau xanh hoặc trái cây. Bữa tối đổi sang cá nướng cùng salad rau.

Ngày thứ 7 và 8 khởi động ngày mới cùng ức gà luộc và 1 cốc sữa tươi không đường. Bữa trưa có thể ăn 1 chút gạo lứt kèm rau luộc và thịt bò. Bữa tối thanh đạm cùng củ quả luộc.

Ngày thứ 9 và 10 tiếp tục quay về với trứng luộc và trái cây họ cam quýt. Bữa trưa tự thưởng 1 chén nhỏ nui xào hải sản, salad rau và cà chua bi. Bữa tối với salad rau và ức gà.

Lưu ý: đối với thực đơn này chúng ta cần ăn đúng giờ, đủ bữa, không ăn quá no cũng không để quá đói, đảm bảo lịch trình sinh hoạt bình thường, không ảnh hưởng đến sức khỏe, có thể bổ sung thêm nhiều nước lọc để cơ thể cảm thấy no hơn, giảm cảm giác thèm ăn. Bên cạnh đó, đừng quên rèn luyện thể chất với các bài tập ăn thể dục, thể thao nâng cao sức khỏe, giải phóng mỡ thừa tích tụ để nhanh chóng có một vóc dáng cân đối.

Xem thêm: Bật Mí 19 Công Thức Nước Ép Detox Đơn Giản Tại Nhà Giúp Giảm Mỡ Bụng

2.3 Thực đơn 900kcal giúp giảm 10kg trong 10 ngày bằng cách đếm kcal trong từng món ăn

Phương pháp này tập trung vào việc kiểm soát cân nặng thông qua đo lường calo chi tiết trong từng món ăn. Để đạt hiệu quả tối ưu, bạn nên ưu tiên thực phẩm giàu dinh dưỡng, ít tinh bột, hạn chế dầu mỡ và tham khảo ý kiến từ chuyên gia dinh dưỡng hoặc huấn luyện viên thể chất.

Calo trong từng nhóm chất:

Nhóm chất	Năng lượng
Chất đạm (Protein)	1g = 4 Calo
Tinh bột (Carbs)	1g = 4 Calo
Chất béo (Fat)	1g = 9 Calo

Thay thế thực phẩm tương đương:

Thực phẩm thông thường	Thay thế bằng	Lợi ích calo
Cơm trắng (130 kcal/100g)	**Súp lơ trắng băm nhỏ** (25 kcal/100g)	Giảm ~80% calo
Mì sợi (131 kcal/100g)	**Mì Shirataki (Mì nưa)** (~10 kcal/100g)	Gần như không có calo
Dầu ăn (900 kcal/100g)	**Nồi chiên không dầu/Hấp**	Loại bỏ chất béo dư thừa
Sữa chua có đường	**Sữa chua Hy Lạp không đường**	Ít calo, nhiều đạm hơn

Lưu ý: Trong quá trình thực hiện chế độ ăn kiêng với thực đơn 900kcal, chúng ta chỉ nên kiểm tra cân nặng một lần trong một tuần. Những người kiểm tra cân nặng hàng ngày hoặc thậm chí 3 lần một ngày dễ khiến họ nản chí, nhanh từ bỏ thói quen điều độ của họ. Ngoài ra, tuyệt đối tránh xa rượu bia, chất kích thích và cần có chế độ luyện tập phù hợp.

3Giảm cân hiệu quả hơn khi kết hợp với các sản phẩm sau

3.1 Viên Uống Giấm Đen Giảm Cân Orihiro

Thương hiệu: Orihiro

Giá bán tham khảo: 280,000đ/ Túi 216 Viên.

Giấm giảm cân Orihiro hỗ trợ giảm cân ở vùng đùi, bụng, mang lại vóc dáng thon thả cùng làn da mịn màng, tươi trẻ và cơ thể khoẻ mạnh. Sản phẩm giúp người dùng giảm cân dựa vào cơ chế tạo cảm giác no lâu và hạn chế người dùng hấp thu thêm năng lượng khác vào cơ thể giúp giảm cân hiệu quả hơn.

Giấm đen giảm cân Orihiro thuộc thương hiệu Orihiro, Nhật Bản, vì thế người dùng hoàn toàn có thể yên tâm vào chất lượng sản phẩm mang lại.

3.2 Giảm cân Slim Body Học Viện Quân Y

Thương hiệu: Học Viện Quân Y

Giá bán tham khảo: 510.000đ/ hộp.

Slim Body Học Viện Quân Y mang lại giải pháp giảm cân dựa trên cơ chế tác động đến quá trình chuyển hóa năng lượng và hạn chế cơn thèm ăn, hạn chế hấp thụ chất béo. Sản phẩm được tạo nên từ các thảo dược thiên nhiên, giúp cơ thể giảm cân tự nhiên, an toàn lành tính.

Slim Body sản xuất tại Trung tâm nghiên cứu ứng dụng sản xuất TPCN Học Viện Quân Y, được cấp giấy phép An Toàn Thực Phẩm.

3.3 Viên Sủi Slim Hami

Thương hiệu: KingKao

Giá bán tham khảo: 690,000đ/Hộp 20 Viên.

Nếu bạn ngại sử dụng các viên uống giảm cân thì Slim Hami có dạng viên sủi tan trong nước, sử dụng trực tiếp, thẩm thấu nhanh vào cơ thể là lựa chọn có thể tham khảo. Viên sủi giảm cân Slim Hami giúp giảm cân hiệu quả một cách từ từ, chậm rãi, hoàn toàn an toàn cho người dùng.

Slim Hami khác với những sản phẩm giảm cân nhanh chóng theo chiều hướng mất nước ở chỗ không những không bị mất nước mà còn được bù nước, giúp cơ thể không bị suy nhược ngay cả khi đang trong chế độ ăn kiêng, giảm cân.

3.4 Bột Cốm Enzylim

Thương hiệu: Dược mỹ phẩm Đăk Tín

Giá bán tham khảo: 890,000add/ Hộp 20 gói

Sản phẩm có dạng bột cốm có cơ chế hấp thu, thẩm thấu nhanh, giúp tăng cường chuyển hóa và đốt cháy mỡ thừa tại các vùng khó giảm như bụng, cánh tay, đùi, eo.

Enzylim là sản phẩm đầu tiên đột phá sử dụng công nghệ enzyme trong quá trình giảm cân. Ứng dụng công nghệ enzyme sẽ can thiệp vào quá trình hấp thụ và tiêu hóa chất béo ngay từ đầu. Việc này giúp hạn chế enzyme lipase đưa chất béo vào cơ thể, giúp ngăn chặn quá trình sinh sản mô mỡ.

3.5 Viên Uống Rich Slim USA

Thương hiệu: HA Herbal

Giá bán tham khảo: 1,150,000đ/Hộp 60 Viên

Rich Slim USA với cơ chế đốt cháy mỡ thừa bằng cách chuyển hoá các chất trong cơ thể, các chất độc hại cũng được chuyển hoá ra khỏi cơ thể một cách tự nhiên. Viên uống sẽ hỗ trợ kìm hãm sự phát triển của tế bào mỡ cũng như ngăn chúng tích tụ ở dưới da, kiểm soát lượng chất béo nạp vào cơ thể giúp thân hình thon gọn hơn, giảm cân hiệu quả.

Rich Slim USA đã đạt tiêu chuẩn GMP, tiêu chuẩn FDA của Hoa Kỳ. Nhờ vậy, chất lượng sản phẩm đem lại là rất tốt, đã được nhiều khách hàng sử dụng và phản hồi tích cực.

Trên đây là tổng hợp toàn bộ những lưu ý, khuyến cáo cũng như list thực đơn 900kcal giúp giảm 10kg trong 10 ngày mà chúng tôi chắt lọc lại gửi tới khách hàng. Hy vọng bài viết trên đây sẽ giúp ích cho nhiều người và lan tỏa thông điệp sống lành mạnh để sở hữu thân hình cân đối và săn chắc. Để được gặp gỡ chuyên viên tư vấn và nhận những lời khuyên hữu ích hơn nữa, vui lòng truy cập website **Vivita.vn** hoặc gọi tới Hotline 0888533350.

Nguồn: https://vivita.vn/bai-viet/thuc-don-900kcal-giup-giam-10kg-trong-10-ngay.html?srsltid=AfmBOooEi_ij9yiXPOGZSHZ0kzuNkkGJtWdPeJCI6B1BPwCyttPgei-p